

# BASEL Gruppenprogramm

Behandlungsprogramm  
bei Adipositas mit  
den Schwerpunkten  
Ernährungsverhalten  
und Lebensstiländerung



## Interdisziplinäres Adipositas-Zentrum Ostschweiz

Spital Rorschach  
Heidenerstrasse 11  
9400 Rorschach  
Tel. 071 858 36 24

### Rückmeldung zum

#### Gruppenprogramm zur Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung

- Ich melde mich zum Gruppenprogramm an
- Ich habe zu einem späteren Zeitpunkt Interesse, bitte informieren Sie mich
- Ich habe kein Interesse am Gruppenprogramm

Name ..... Vorname .....

Adresse .....

PLZ, Wohnort .....

Tel.Nr. ....

## Konzept

Zahlreiche Studien haben inzwischen belegt, dass multimodale Behandlungsansätze bei Adipositas für eine langfristige Gewichtsreduktion und Gewichtsstabilisierung die höchsten Erfolgswahrscheinlichkeiten bieten.

Deshalb wollen wir in dem von uns angebotenen Gruppenprogramm neben dem Wissen über Ernährung auch die Relevanz der körperlichen Aktivität im Alltag sowie Strategien und Techniken zur Verhaltensänderung vermitteln.

Sie können mithilfe des Programms lernen, durch geänderte Verhaltensweisen einen neuen Lebensstil zu erlangen, um ihr Gewicht schrittweise zu reduzieren und anschliessend stabilisieren zu können.

Inhaltliche Schwerpunkte sind deshalb neben Ernährung und Essverhalten körperliche Aktivität, Verhaltensänderung, kognitive Techniken, soziale Kompetenz (Hilfe einfordern, Nein-Sagen etc.), Körperkonzept und Rückfallprophylaxe.

Der Behandlungsfokus liegt neben der Wissensvermittlung auf der gemeinsamen Analyse der aufrechterhaltenden Faktoren des Problemverhaltens, der Erarbeitung von Bewältigungsstrategien sowie deren Üben im Alltag.

## Ziele

- Langfristige Gewichtsreduktion und Stabilisierung
- Erlernen von Selbstmanagementtechniken und Problembewältigungsstrategien
- Steigerung des Körperbewusstseins und der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Motivation, des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls durch die Gruppendynamik
- Verbesserung des aktuellen Ess- und Bewegungsverhaltens unter Berücksichtigung der sozialen Aspekte und der Lebensqualität
- Einübung und Stabilisierung eines flexibel kontrollierbaren Essverhaltens, unter Vermeidung unerwünschter „Diät“-Effekte
- Verbesserung der mit Adipositas verknüpften Folgeerkrankungen

## Ort, Ablauf und Dauer

Erster Treffpunkt: Adipositas-Zentrum (Spital Rorschach), Haus B, 2. Stock, Anmeldung.

Dauer pro Treffen: 90 min.

Insgesamt verteilen sich die Termine auf ca. 6 Monate, sodass im Schnitt 3 Sitzungen pro Monat stattfinden.

Im Anschluss daran finden im Monatsabstand weitere offene und inhaltlich flexible Treffen statt, die der Gewichtsstabilisierung und der Alltagsunterstützung dienen.

## Kosten

Da die Krankenkassen nicht die Gesamtkosten des Gruppenprogramms tragen, entsteht für die 20 Gruppenstunden ein Selbstkostenanteil von insgesamt 300 CHF. Darin sind auch sämtliche Materialkosten (Ordner, Arbeitsblätter etc.) enthalten.

Die späteren monatlichen Treffen haben einen Selbstkostenanteil von je 15 CHF.

## Anmeldung

Anmeldung und weitere Informationen zu den Kursbeginnen im Sekretariat.

Leitung: Psychologin und Ernährungsberaterin